

Retorn als origens

Rafel Bonnín i Riera.
I.E.S. Son Servera.

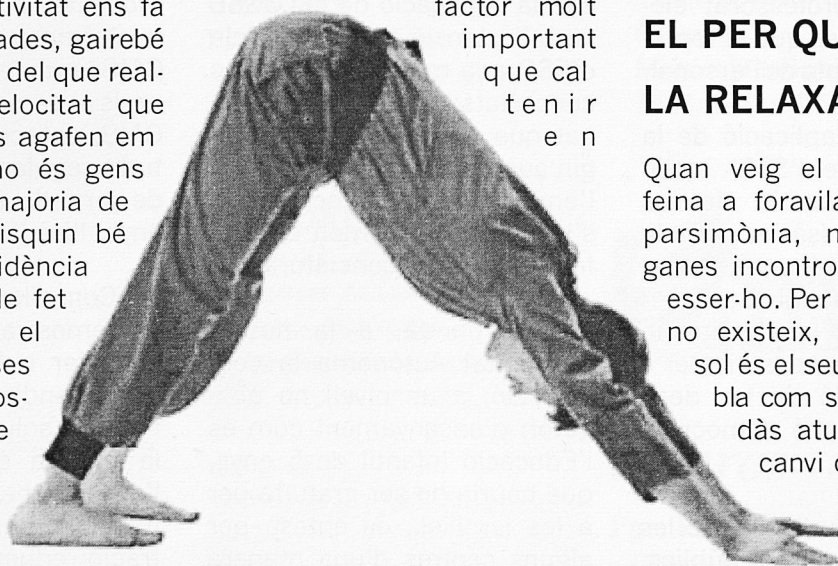
INTRODUCCIÓ.

La vida moderna és plena de perills que, tard o d'hora, ens poden engolir dins un cercle viciós i sense sortida. Actualment vivim dins una societat on hi predomina el materialisme, el consumisme, el poder, la necessitat imperiosa de voler ésser líder encara que sigui trepitjant l'altri... Aquesta competitivitat ens fa sentir moltes vegades, gairebé sempre, allunyats del que realment som. La velocitat que les nostres ments agafen em fa pensar que no és gens estrany que la majoria de les persones no visquin bé el present, l'evidència rau en el simple fet que pensam en el venir de les coses que no són al nostre abast però que ens imaginam durant el present a través dels petits somnis. Aquesta ambició desmesurada ens pot crear angoixa, tensió, "stress", que al cap i a la fi sorgirà a través

de les malalties corporals, resultat de la recerca d'un reequilibri biològic del nostre propi organisme.

El ritme de vida que duim és extraordinàriament accelerat, a més, si afegim la gran munió de sorolls que es troben al nostre entorn, podrem comprendre que la tensió ambiental també és un

factor molt important que cal tenir en



compte. Per això, tant la tensió ambiental com la tensió psicològica són dos factors

inseparables de la societat d'avui, la qual cosa em sembla digne de ser examinat ja que ens afecta a tots d'una manera o d'altra. Professors i alumnes viuen dins un ambient carregat de tensió que a la llarga pot esdevenir a través de problemes psicològics o a través de problemes corporals ja esmentats anteriorment.

EL PER QUÈ DE LA RELAXACIÓ.

Quan veig el pagès que fa feina a foravila amb aquella parsimònia, m'entren unes ganes incontrolables de voler ésser-ho. Per a ell, el rellotge no existeix, simplement el sol és el seu referent, sembla com si el temps quedàs aturat i només el canvi de les estacions pogués variar-lo.

Segurament aquest pagès deu experimentar allò que se'n diu estar relaxat, o sia, gaudir de la llibertat

de l'angoixa mental i la seva conseqüència, la tensió corporal. Bàsicament, la relaxació es pot definir com la capacitat que tenim les persones per establir i sentir un equilibri entre el cos i la ment de tal manera que els nivells de tensió disminueixin del tot o parcialment. Ara bé, per què ens

Quan el cos està relaxat el nostre organisme funciona amb una fluïdesa impressionant capaç de combatre qualsevol malaltia.

costa tant relaxar-nos? Hem sentit alguna vegada els batecs del cor, la nostra respiració, la sensació de tenir la ment en blanc; en definitiva, sentir el nostre cos? Tal vegada més d'un ha experimentat el fet d'haver estat molt cansat a causa del treball de tota la jornada fins arribar al punt de no poder dormir durant la nit. Què ha passat en el nostre cos perquè no poguéssim dormir després de tant cansament? La resposta és evident, hem perdut l'equilibri entre el cos i la nostra ment; s'ha produït una pèrdua del control corporal i la desharmonia ha estat el resultat d'un estat d'insomni. Aquesta acumulació de tensió o d'angoixa és el factor principal del desequilibri entre el cos i la ment.

El fet de tornar adults ens ha fet absorbir per la gran massa social on els sentiments i les emocions han agafat un sentit contrari que ens ha perjudicat. En lloc de treure cap a l'exterior ens ho amagam cap

a la part més insospitosa del nostre cos i que, tanmateix, tard o d'hora voldrà sortir d'una manera o d'altra.

Per què els infants després d'un jorn molt intens arriben a casa i cauen al llit com un peix dins l'aigua? La resposta a aquesta pregunta és clara i explícita; els infants tenen la gran capacitat de viure amb molta intensitat el present, quasibé res els crea tensió psicològica a no ser les imposicions dels adults. Per això trobam la causa d'aquest viure el present en l'equilibri homeostàtic que hi ha dins la dicotomia ment-cos. Els infants controlen d'una manera natural aquest binomi fins que un dia les responsabilitats imposades per la gran massa social provoquen un desequilibri entre el cos i la ment, és a dir, quan la ment assoleix velocitats per damunt de les que pot soportar el cos. Fruit d'aquest desequilibri, o bé a la par d'aquest, els sentiments es tornen cap a l'interior de l'home en lloc de fer-ho cap a l'exterior i provoquen la tensió psicològica. Si aquesta tensió no s'allibera, aleshores es tornarà danyosa al nostre cos, el resultat de la qual serà una manifestació corporal a través de les malalties. Una grip, un refredat, una contracció muscular a la part lumbar o cervical, etc, mostren que alguna cosa no funciona en el nostre cos. Per tant, de res serveix prendre antiinflamatoris, sedants o altre tipus de medicament per posar remei a la conseqüència d'un problema amagat dins el nostre cos. Cal solucionar el problema en si i no la conseqüència d'aquest.

Vet aquí la importància de la relaxació, cal "tornar als orígens", si som capaços d'alliberar aquesta tensió mental, aleshores podrem posar solució als símptomes corporals; la tensió corporal és fruit de la

tensió psicològica. Tornar sentir la respiració i els batecs del cor són aspectes fonamentals per aconseguir aquesta relaxació. A més a més, cal tenir en compte que quan el cos està relaxat el nostre organisme funciona amb una fluïdesa impressionant capaç de combatre qualsevol malaltia. No hi ha medicament que curi més que conèixer-se a un mateix i controlar-se a un mateix, i perquè això succeeixi cal trobar-se a gust amb un mateix. En definitiva, la felicitat és la millor manera de relaxar-se.

COM RELAXAR-NOS? UNA EXPERIÈNCIA POSITIVA AMB ALUMNES D'ESO.

Moltes poden ser les maneres d'aconseguir la relaxació, ara bé, totes elles tendran un punt en comú que consisteix en alliberar la tensió mental, a partir d'aquí podrem relaxar la tensió corporal.

La meditació és, ha estat i serà una de les millors tècniques per aconseguir la relaxació. Malgrat tot, avui dia s'utilitza poc ja que el ritme de vida que ens estam imposant va en contra del que és en si la meditació. Ens costa molt mirar cap endarrere, pensar en allò que hem fet, a on ens hem equivocat, rectificar el que hem fet malament i, finalment, anar cap endavant amb més seguretat i confiant en un mateix. Realment arribar a conèixer-se, a retrobar-se, a tornar sentir l'equilibri cosment, costa molt. Fins i tot més d'un es passarà tota la vida intentant-ho i no arribarà mai a aconseguir-ho.

Quan volem fer meditació hem de tenir en compte la respiració ja que és un factor impor-

tantíssim per poder-nos relaxar. Cal utilitzar la respiració diafragmàtica i no la toràcica puix que la primera fa exercir el múscul diafragmàtic el qual realitza un massatge a totes les estructures toves del cos que recobreix. A part d'això, és indispensable tenir una postura idònia de tot el cos perquè aquest pugui tenir una bona fluïdesa. La millor posició és la de decúbit supí i amb les cames una mica flexionades o elevades a fi de poder tenir l'esquena totalment horitzontal.

Com ja he dit al principi d'aquest subapartat, existeixen moltes formes de relaxar-se; a uns els anirà bé caminar, a altres, anar d'excursió per la muntanya, uns preferiran anar al cinema, uns altres es conformaran simplement fent una copa amb els amics, a molta gent els agradarà fer esport d'aventura, també n'hi ha que preferiran el ioga, escoltar música, etc. Totes les solucions són vàlides per a totes les persones, així que, la utilització d'aquestes formes de relaxació dependrà dels gustos de cada individu.

L'experiència que vaig tenir amb alumnes de l'IES. de Son Servera fou molt positiva. L'institut d'aquest municipi és un centre conflictiu. La situació ha estat caòtica fins fa poc temps i, a més, tenint en compte que és un centre de nova creació, la problemàtica s'ha vist encara més agreujada.

Es fa difícil el treball amb alumnes que cada dos per tres són amonestats, castigats, expulsats... Els mestres agafen cada dia un grapat de nervis que dificulten molt el procés d'ensenyança-aprenen-

tatge dels alumnes; ara bé, són els mateixos alumnes els causants d'aquesta dificultat.

Dins aquest ambient caòtic hi treballen molts altres centres amb problemes semblants. Per això vaig decidir posar en pràctica a una sessió la tècnica de relaxació anomenada Schultz. Aquesta tècnica de relaxació consisteix en adoptar la posició de decúbit supí i a partir d'aquí seguir les instruccions donades per la persona que dirigeix la sessió. Aquesta persona ha d'intentar aconseguir la tranquil·litat absoluta del grup-classe, seguitament cada individu s'ha de concentrar amb ell mateix i ha de ser capaç d'aïllar-se del seu entorn. El professor pot aconseguir aquest silenci a partir d'una música suau que ajudi a trencar l'estat de tensió ambiental. A continuació el professor dirigeix uns exercicis de pesadesa començant per una mà, després l'altra, després l'avantbraç, el braç, el peu, la cama, la cuixa...; fins que tot el cos es torna molt pesat. Després fa el mateix amb exercicis de calor, o sia, la mà dreta és molt calenta, l'avantbraç és molt calent, ...

És important repetir molt cada part del cos que es vol relaxar ja que ajuda a concentrar-se més en cada una d'elles. L'alumne ha de ser capaç de sentir els batecs del cor i la respiració, per tant, qui ho aconsegueixi haurà experimentat la relaxació del cos. Cal tenir en compte al final de la sessió que l'alumne s'incorpori de forma progressiva i sense moviments bruscos, per això és millor incorporar-se per parts així com s'havia fet en un principi.

Els resultats foren extraordinàriament positius perquè mai m'hagués imaginat poder aconseguir la relaxació d'alguns cursos amb fama d'insoportables. Cap alumne dels que tenc a l'institut havia experimentat aquesta tècnica de relaxació o alguna d'altra de semblant, és a dir, l'experiència d'una sessió-relaxació no l'havien tenguda mai la qual cosa va fer que aquesta

L'alumne ha de ser capaç de sentir els batecs del cor i la respiració, per tant, qui ho aconsegueixi haurà experimentat la relaxació del cos.

encara fos més positiva. Per tant, com es pot observar, els alumnes tenen tanta necessitat de jugar i de moure's com d'estar tranquils i relaxats. Per això, ratifico el que dic i el que vaig fer puix que els alumnes em demanen repetir l'experiència després de més d'un mes d'haver-la feta.

Des d'aquí vull convidar mestres i alumnes, i la societat en general a practicar un poc més la relaxació i a deixar de banda els maldecaps. Retornar als orígens de la infància on només el present era important, pot ser una manera bona per afrontar el futur. D'altra banda, si no en som conscients podrem caure dins un parany carregat de tensió que a poc a poc ens perjudicarà. La vida és més senzilla del que ens pensam, no fa falta complicar-la tant. □

